Will茜部

プログラム週間予定表

2025年2月～

月曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
バレトン45 山本 泉	
11:30~12:15	
ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級45 山本 泉	
12:30~13:00	
ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ30 古田 瑞穂	
13:30~14:30	
salsation 大橋 良美	
14:45~15:30	
ZUMBA 大橋 良美	
18:00~18:45	
（有料） ダイエット スクール	
19:30~20:15	
バラエティ	
20:30~21:00	
ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 小林 美幸	

火曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
ヨガ45 吉田 美佐子	
11:30~12:15	
ボディコン45 小林 美幸	
12:30~13:15	
CHOREOLOGY 佐藤 瞳	
13:30~14:15	
BAILABAILA 後藤 清美	
14:30~15:30	
salsation Satomin	
シェイプタイム	
19:30~20:15	
salsation 北村 真紀	
20:30~21:15	
ZUMBA 北村 真紀	

水曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
バレトン45 菅原 由佳	
11:30~12:15	
Dance Fit 山本 泉	
12:30~13:00	
ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾊﾟｰ30 古田 あゆみ	
13:15~14:15	
ヨガ60 福田 美紀	
15:30~16:15	
（有料） ダイエット スクール	
19:30~20:15	
パワーヨガ45 森 幸子	
20:30~21:30	
BAILABAILA 森 幸子	

木曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
ピラティス45 吉田 美佐子	
11:30~12:00	
B-RAMP 吉田 美佐子 ※女性限定	
12:15 ~13:15	
salsation Tomoko	
13:45~14:15	
ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初級 北村 真紀	
14:30~15:15	
ZUMBA 北村 真紀	
19:30~20:15	
RMX RITMOS 反中 由加理	
20:30~21:15	
ヨガ45 反中 由加理	

金曜日

スタジオ	ジム
10:15~11:00	10:30~21:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
ｴｱﾛﾋﾞｸｽ初中級 加藤 理香	
11:15~12:00	
ZUMBA 内海 可子	
12:15~12:45	
ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ30 小林 美幸	
13:00~14:00	
RMX RITMOS 反中 由加理	
19:30~20:30	
ヨガ60 吉田 みゆ	
20:45~21:30	
ZUMBA 大橋 良美	

土曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15	10:30~19:30 筋トレマシン ガイダンス ※要予約
バラエティ45	
13:00~13:45	
Dance Fit 山本 泉	
14:00~14:45	
RMX RITMOS 山本 泉	
15:00~15:50	
未来ｽﾎﾟｰﾂｱｶﾃﾞﾐｰ （キッズ）	

定員80名

レッスン入場

入場開始　10分前

※スタジオレッスンの途中入場途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
※代行情報は、HPまたは館内掲示をご確認ください。

日曜日

スタジオ	ジム
10:30~11:15	終日無人営業
BAILABAILA 後藤 清美	
11:30~12:15	
ヨガ45 川添 樹璃杏	
13:00~14:00	
salsation 佐藤 瞳	

4ミニッツとは«20秒間の高強度運動»×«10秒間の休憩»を4分間繰り返すトレーニングです。

●店舗所在地●
岐阜県岐阜市茜部本郷1-79
●電話●
058-275-0051
●営業時間●
6:00～0:00
●スタッフ対応時間●
月火水木金 10:00～22:00
土 10:00～20:30
祝 10:00～18:30